

Etcedrah

Mei 2018 · Jaargang 4 · Nummer 2

Samen bouwen en bewaren

De strategie van Cedrah voor de komende jaren

Twee generaties Terlouw

Meneer Terlouw en kleinzoon Henk-Jan over hun overeenkomsten en verschillen

In gesprek over voeding en techniek

Deirdre van Akkeren en Adrie Jongenelen belichten de problematiek, tips en trends rondom voeding voor ouderen

Energielabel A+



OORDEN

staete

VERHUUR FASE 2 GESTART!



Fijn
wonen in
ROTTERDAM?



Oorden Staete. Een nieuwe naam met diepe wortels in het Rotterdamse IJsselmonde. Het volledige complex (voormalige Avondrust) wordt momenteel geheel gerenoveerd. De renovatie wordt medio 2018 afgerond.

Als vertrouwd gezicht verzorgt Cedrah de diensten binnen de woonvoorziening. Wilt u wonen in Oorden Staete? **Vraag vrijblijvend de brochure aan of bel 010-207 58 58.**

115 huurappartementen in Rotterdam

WWW.OORDENSTAETE.NL



Cedrah
Wonen · Zorg · Diensten

Type a

52-53 m²



Type B

56-59 m²



Orden Staete beschikt over zeven typen appartementen. Deze variëren in oppervlakte en indeling. Op deze pagina zijn de drie meest voorkomende appartementen weergegeven.

Type D

94-97 m²



SAMEN STERK ONDER ÉÉN MERK: DE VRIES EN VERBURG

www.devriesverburg.nl



- + Ontwikkeling
- + Bouw
- + Belegging
- + Service en Onderhoud



SAMEN BOUWEN WIJ DE TOEKOMST

CREZÉE

GRAFISCHE OPLOSSINGEN

BRENG EENS WAT KLEUR IN UW DRUKWERK!



CREZÉE GRAFISCHE OPLOSSINGEN
ENERGIEWEG 31 | 4231 DJ MEERKERK | TEL. 0183 - 35 82 82
INFO@CREZEE.NL | WWW.CREZEE.NL

Cedrah

Leden huurdersraad gezocht!

Bent u bewoner, huurder of familielid en wilt u meedenken over Cedrah-brede onderwerpen als huurverhoging, servicekosten en nieuwbouw? Meld u dan aan voor de huurdersraad!

Cedrah vindt het belangrijk dat bewoners, huurders en hun familie meedenken over en inspraak hebben op het woon- en huurbeleid bij Cedrah. De huurdersraad vergadert twee keer per jaar over het huidige en nieuwe beleid dat alle huurders van Cedrah aangaat. Als u lid wordt van de huurdersraad of wanneer u iemand anders voordraagt die uiteindelijk lid wordt, belonen wij uw inzet met een dinerbon!

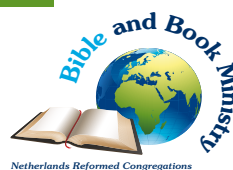
Heeft u interesse of wilt u meer informatie?
Neem dan contact op met Johan van der Elst
via 010 207 58 58 of j.vanderelst@cedrah.nl.



Voorofscheweg 15a
2771 MA Boskoop
harkesbegrafenissen.nl
0172 - 21 21 22



WIJ VERZORGEN ALLEEN BEGRAFENISSEN



Steunt u ons ook?
NL81 RABO 0322 4223 29
Deputaatschap | Bijbelverspreiding



www.bbministry.com



Wat zullen wij eten en drinken?

Wat zullen wij vandaag eten? Een vraag die vaak gesteld wordt. Eten en drinken horen tot onze primaire levensbehoeften, ze zijn letterlijk van levensbelang, en worden steeds belangrijker bij het ouder worden. De bewoners van onze woonzorgcentra ervaren de maaltijd als een belangrijk moment van de dag en kijken er naar uit.

Voorheen werd er gekookt in de eigen keuken van een locatie, sinds enige tijd wordt de maaltijd bereid in een centrale productiekeuken. Dat de maaltijd als belangrijk wordt ervaren, bleek sterk toen we in de achterliggende periode overstapten op het nieuwe maaltijdconcept. Bewoners gaven bovendien aan dat de soep voorheen echt beter smaakte, terwijl de bereidingswijze notabene nog hetzelfde is. De beoordeling van de maaltijd heeft dus ook te maken met 'illusies'.

Hoewel het nieuwe maaltijdconcept eerst wat onwennig leek, zien we steeds meer tevredenheid over de maaltijden. Daar wordt binnen Cedrah veel waarde aangehecht. Een voedzame en heerlijke maaltijd is immers voor veel ouderen bepalend voor hun 'beoordeling van de dag'. En dus voor de klanttevredenheid. Dit laatste werd recentelijk nog gemeten tijdens een ISO-audit, waarbij ook gekeken werd naar de kwaliteit en beleving van de maaltijden. De auditoren waren in hun conclusies vol lof over de smakelijke en uitgebreide menu's! Uit de enquêtes blijkt bovendien dat onze bewoners vooral 'gezonde Hollandse kost' willen eten. Stampotten zijn gewild, terwijl exotische gerechten niet zo in trek zijn.

De hoogste prioriteit

Goed eten en drinken is belangrijk maar moet niet onze enige zorg zijn. De Heere Jezus leert het ons zelf: 'Daarom zijt niet bezorgd, zeggende: Wat zullen wij eten, of wat zullen wij drinken' (...), maar zoekt eerst het Koninkrijk van God en Zijn gerechtigheid, en al deze dingen zullen u toegeworpen worden (Mattheüs 6).' In dat Koninkrijk zullen de zachtmoedigen eten en verzadigd worden; zij zullen de Heere prijzen en hun hart zal leven tot in eeuwigheid (naar psalm 22). Dat geestelijk voedsel is van levensbelang, zowel voor jongeren als ouderen!

Teunis Stoop, Raad van Bestuur

'Stampotten zijn gewild, terwijl exotische gerechten niet zo in trek zijn.'

COLOFON

Etcedrah is een uitgave van Cedrah

Redactieadres

Barbizonlaan 1
2908 MA Capelle a/d IJssel
T 010 2075858
E redactie@cedrah.nl

Eindredactie

Teunis Stoop, Marloes de Vin

Redactie

Johan van der Elst, Ada Kragten, Lia Zee-
man, Mirjam Geskus, Marloes de Vin

Oplage

Verschijnt drie keer per jaar in een
oplage van 17.500 stuks

Vormgeving

Doordacht, Bodegraven

Fotografie

Adriaan Verhoeven

Druk

Crezée Meerkerk BV

Foto omslag

Meneer Terlouw uit woonzorgcentrum Nebo
met kleinzoon Henk-Jan

Wat vindt u van Etedrah?

Geef uw mening en maak kans op een boekenbon t.w.v. € 50,-

Als redactie hopen wij u met Etedrah een mooi en lezenswaardig magazine te bieden, vol verhalen en thema's rondom de bewoners en medewerkers van Cedrah. We zijn echter benieuwd hoe u het blad waardeert, zodat we Etedrah waar mogelijk kunnen verbeteren en relevanter kunnen maken voor u. Wanneer u de enquête voor 30 juni inlevert, maakt u kans op een boekenbon die we onder de inzenders verloten.

U kunt de ingevulde enquête inleveren bij de receptie van één van onze locaties of opsturen naar de afdeling Marketing & Communicatie: Barbizonlaan 1, 2908 MA Capelle a/d IJssel.

Enquête online invullen?

Het heeft onze voorkeur dat u de enquête online invult. Dat kan via cedrah.nl/enquete of door onderstaande QR-code te scannen.



Uw gegevens

Naam Leeftijd.....

Locatie Cedrah/adres

Wat is uw relatie tot Cedrah?

Bewoner/huurder Relatie bewoner/huurder
 Werknemer/vrijwilliger Donateur Anders

In welke mate leest u Etedrah?

Helemaal Grotendeels Gedeeltelijk Enkel artikel Niet

Wat is uw oordeel over de volgende onderwerpen?

	Uitstekend	Goed	Redelijk	Matig	Slecht
Vormgeving	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fotografie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leesbaarheid*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diepgang	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* De begrijpelijkheid en toon van de geschreven teksten

Hoe beoordeelt u de verschillende rubrieken?

	Uitstekend	Goed	Redelijk	Matig	Slecht
Uit land en locaties	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inhoudelijk artikel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Twee generaties	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In het zonnetje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Column	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Levensvragen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Op stap met	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rondom de tafel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wat we doen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het recept van	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beeld in woorden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meditatie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gezien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wat is uw algemeen oordeel over Etedrah?

Uitstekend Goed Redelijk Matig Slecht

Wat zou u graag gewijzigd zien aan Etedrah?

.....

Overige opmerkingen

.....

.....

Deze keer in Etcedrah



12

IN GESPREK OVER VOEDING EN TECHNIEK

Deirdre van Akkeren en Adrie Jongenelen belichten de problematiek, tips en trends rondom voeding voor ouderen



20

TWEE GENERATIES TERLOUW

Meneer Terlouw en kleinzoon Henk-Jan over hun overeenkomsten en verschillen



28

WAT WE DOEN

Mevrouw Molendijk schildert sierlijke schelpenschilderijtjes

8 UIT LAND EN LOCATIES

Actualiteitenrubriek

10 ACTUEEL

Strategisch plan Cedrah: Samen bouwen en bewaren

11 VRIENDEN VAN CEDRAH

Word ook een vriend!

17 IN HET ZONNETJE

Restaurantvrijwilliger mevrouw Smits doet nuttig en dankbaar werk

17 BOEKEN

Recensies

17 COLUMN

Kees van der Staaij vindt boerenwijsheden zo gek nog niet

18 LEVENSVRAGEN

Lichamelijke en geestelijke 'etenslust'

19 OP STAP MET

Koks Rianne en Arolien

22 IN HET ZONNETJE

Gastvrouw Arrienne Sprong betreft bewoners bij het koken

25 ZWEEDSE PUZZEL

Win een dinercheque!

26 RONDOM DE TAFEL

Themamaaltijd 'Israël'

30 HET RECEPT VAN

Mevrouw Van der Leeden bakte Vlaardingse ijzerkoekjes

31 BEELD IN WOORDEN

Zaad voor de zaaier en Brood voor de eter

32 CEDRAHLOCATIES

Waar vindt u ons?

33 UITGELICHTE LOCATIE

Wonen in Nebo

34 MEDITATIE

Teerkost op de weg

35 GEZIEN

De maaltijd voorbereiden



Honderd-en-één-jarige in Uitzicht!

Op 6 maart was het honderdéén jaar geleden dat mevrouw S.J. Quak-Droppert werd geboren in Maassluis. Dit bijzondere feit werd feestelijk herdacht.

De locoburgemeester van Vlaardingingen, de heer R. van Harten, kwam op bezoek en bracht een prachtige taart mee. Ook waren er felicitaties vanuit het management van Uitzicht. Mevrouw Quak, al zestien jaar wonend in Uitzicht, genoot van dit bijzondere moment.

Beleeftafel biedt plezier en ontspanning

De bewoners van woonzorgcentrum Beth-San zijn er al enige maanden mee in de weer, maar beleefden vrijdag 26 februari de officiële onthulling van de Beleef-tafel: een digitale, door de Lionsclub gefinancierde activiteitentafel die ouderen met dementie prik-kelt en gezelligheid brengt.

De digitale programma's, speciaal ontworpen voor bewoners van verpleeg- en verzorgingshuizen, sluiten aan bij de belevingswereld van senioren. De programma's nodigen eenvoudig uit om met elkaar te praten en gezamenlijk activiteiten uit te voeren.

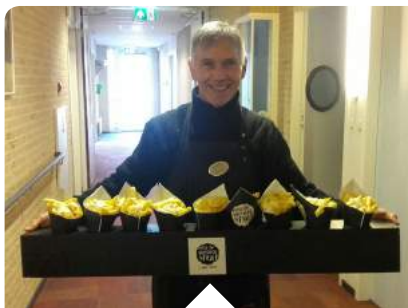
Woonzorgcentrum Rehoboth hoopt de tafel ook aan te kunnen schaffen met behulp van sponsors. Woonzorgcentrum Uitzicht heeft de tafel maandag 19 maart in ontvangst mogen nemen.



Massale opkomst tijdens NLdoet

Op vrijdag 9 maart en zaterdag 10 maart was het zover: jong en oud zetten zich in onze woonzorgcentra gezamenlijk in voor NLdoet, de grootste vrijwilligersactie van het land.

Tientallen vrijwilligers pakten uiteenlopende (schoonmaak)klussen op. Onder deze vrijwilligers waren in Nebo ook jongeren van Zin-in en lokale vertegenwoordigers van de SGP en CU aanwezig. In Beth-San waren de burgemeester en wethouders van de gemeente Zuidplas van de partij. Naast allerlei klussen was er ruimte voor gezelligheid en vermaakten een aantal vrijwilligers de bewoners met een spelletje en een wandeling. Aan het einde van een ochtend hard werken was er patat of een verse stapel pannenkoeken voor iedereen.



Frietkraam in Rehoboth

Maandag 12 februari liet François Vane, eerst verantwoordelijke van de Centrale Keuken in Rotterdam, in een volle zaal met bewoners en huurders zien hoe de koks de warme maaltijden voor Rehoboth bereiden.

Verse Boerderij Friet, leverancier van Cedrah, bakte voor deze gelegenheid verse zelfgemaakte friet en trakteerde alle aanwezigen op een heerlijke puntzak. Dat smaakte goed!

Uitstapje naar de Tweede Kamer

Op 21 maart brachten bewoners van Uitzicht een leerzaam bezoek aan de Tweede Kamer. Menno de Bruyne, voorlichter van de SGP en al meer dan dertig jaar gids op het Binnenhof en in de Haagse wandelgangen, beantwoordde enthousiast hun vragen.

De meeste bewoners waren nog nooit in de Tweede Kamer geweest en keken hun ogen uit. De groep mocht ook een kijkje nemen in de plenaire zaal van de Tweede Kamer, die open stond, omdat er vanwege de gemeenteraadsverkiezingen geen vergadering was. Een bijzonder extraatje! Als kers op de taart vond een hartelijke ontmoeting plaats tussen de bewoners en SGP-partijleider Kees van der Staaij. De groep kijkt terug op een gezellige en leerzame dag.



Kennismarkt d'Amandelhof

d'Amandelhof onderstreept het belang van een fijn samenwerkingsverband tussen goed opgeleide medewerkers en vrijwilligers. Op de gezellige kennismarkt die gehouden werd op donderdag 1 februari stond dit centraal.

De workshops hadden thema's als veilig omgaan met informatie, palliatieve zorg en het christen-zijn in het werk. Er is veel geleerd, gepraat, gelachen en heerlijk gesmuld tijdens een gezamenlijke maaltijd. De vrijwilligers en medewerkers kijken terug op een leerzame en gezellige avond!



Samen bouwen en bewaren

Nieuwbouwplannen realiseren, investeren in meer én goed opgeleid personeel, kennis van dementiezorg verbeteren: voor de komende drie jaar hoopt Cedrah weer een heldere koers te kunnen varen. Het strategisch plan 'Samen bouwen en bewaren in 2018-2020'* beschrijft deze koers. Bestuurder Teunis Stoop licht toe.

Toenemende zorgvraag

De Nederlandse bevolking wordt steeds ouder, wat ertoe leidt dat er in de toekomst meer vraag komt naar zorg. Hiernaast zien we dat senioren steeds langer thuis blijven wonen. Concreet betekent dit dat wanneer zij dan uiteindelijk de stap maken om in een woonzorgcentrum te wonen, de zorgvraag juist intensiever en complexer is. Teunis Stoop licht toe: 'We onderzoeken hoe we op bestaande locaties intensievere zorg kunnen bieden en stimuleren tegelijkertijd ouderen om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen. Hierbij zetten we in op nieuwe initiatieven, waar we thuiszorg en diensten kunnen bieden. Wanneer zij dan uiteindelijk intensieve zorg nodig hebben, kunnen ze verhuizen naar één van onze locaties. Uiteraard zijn vitale ouderen ook welkom bij ons. Onze huidige woonleefgemeenschappen bestaan uit een mix van vitale huurders én bewoners met een (complexe) zorgvraag.'

Sterke en kleine teams

Om intensieve zorg te kunnen bieden, investeert Cedrah in het toerusten en opleiden van huidig en nieuw personeel. 'Goed werkgeverschap heeft te maken met opleidings- en doorgroeimogelijkheden, flexibiliteit in contracten en een prettig werkklimaat. Bovendien geldt: hoe kleiner de teams, hoe meer verantwoordelijkheid, samenwerking en werkplezier. Dat is wat een team sterk maakt en is wat mij betreft de koers voor de komende jaren', vertelt de bestuurder.

Samenwerken

Ook hoog op de agenda staat het samenwerken met andere reformatorische zorgaanbieders. 'Als je kijkt vanuit de behoefte van de cliënt, dan zie je dat er vraag is naar christelijke zorg die tot uiting komt in het handelen. Op bepaalde plaatsen in het land wonen maar weinig mensen uit onze achterban, dus is het als reformatorische zorgaanbieders niet verstandig om daar afzonderlijk te blijven werken. De spreiding is groot en de financiële marges zijn klein. Hiernaast speelt mee dat de overheid steeds hogere eisen stelt voor



De bestuurders van Cedrah, Sirjon en RST Zorgverleners. Voor een artikel in het RD op 24 februari werden zij gezamenlijk geïnterviewd.

het bieden van zorg. Juist dan is samenwerken cruciaal', aldus Stoop.

Bewustwording

Teunis Stoop stuurt erop aan dat Cedrah steeds meer naar buiten treedt: 'Onze locaties zijn van klassieke verzorgingstehuizen doorgegroeiwd naar verpleeghuizen in een woonleefgemeenschap. Dat weten nog lang niet al onze potentiële cliënten.'

Samen

De in 2017 vastgestelde strategie van Cedrah zal in de komende jaren verder worden uitgevoerd. 'God liefhebben boven alles en onze naasten als onszelf, dat blijft onze opdracht.' Deze opdracht komt voort uit de missie, die luidt dat Cedrah wonen, zorg en diensten biedt aan ouderen die bewust kiezen voor een organisatie met een reformatorisch identiteitsprofiel. Daarbij wenst Cedrah in alles te handelen in overeenstemming met Gods Woord. 'We koesteren onze identiteitsgebonden zorg en bewaren wat we gekregen hebben. Ik geniet van het feit dat er zoveel mensen uit onze kerkelijke achterban betrokken zijn bij Cedrah. Dat geeft mij als bestuurder energie en vertrouwen om de komende jaren deze koers te kunnen varen', benadrukt Stoop.

** De publieksversie wordt in mei verspreid.*

Vrienden van Cedrah

In december 2017 heeft een statutenwijziging plaatsgevonden waarbij de naam van onze stichting gewijzigd is van Stichting Vrienden van de SGZZH naar Stichting Vrienden van Cedrah. Hiernaast zijn de heren G. Schipaanboord (penningmeester) en P.S. Smal (bestuurslid) op de laatst gehouden bestuursverkiezing opnieuw benoemd voor een zittingstermijn van maximaal vijf jaar.

Vacatures

Het bestuur is op zoek naar een geschikte kandidaat die locatie Nebo wil vertegenwoordigen. Eveneens zoekt het bestuur vertegenwoordigers voor de locaties in Zeeland. Heeft u interesse en bent u bereid zich belangeloos in te zetten voor het welzijn van onze bewoners? Neem dan contact op met de voorzitter van ons bestuur: de heer W.F. van der Kooij via info@vriendenvan-cedrah.nl of 010 48 29 255. Wij zien uit naar uw reactie!

Donateur worden?

Steunt u ons nog niet? Wij nodigen u van harte uit om donateur te worden! Dit kan door van onderstaande machtiging gebruik te maken. Wilt u zich niet voor langere tijd binden? Dan kunt u ook een eenmalige gift overmaken op bankrekeningnummer

NL11 INGB 0009 1945 49 ten name van Stichting Vrienden van Cedrah. U kunt hierbij aangeven dat uw bijdrage uitsluitend bedoeld is voor de locatie die u wilt steunen. Van harte aanbevolen!

Boeken- en kledjesmarkt in Beth-San

Zaterdag 2 december 2017 organiseerde de Vrienden van Beth-San in woonzorgcentrum Beth-San een boeken- en kledjesmarkt die drukbezocht werd. Het leverde een prachtige opbrengst op van € 700 die geheel ten goede komt aan de bewoners. Omdat het bestuur van de Stichting Vrienden van Cedrah ook in deze lokale vriendencommissie participeert, was een vertegenwoordiging van het bestuur aanwezig om de Stichting te promoten en nieuwe donateurs te verwelkomen.



Ja, ik wil Cedrah steunen en meld mij aan als vriend.

Ik machtig de stichting Vrienden van Cedrah om per

maand kwartaal halfjaar jaar

een bedrag af te schrijven van €

van IBAN

ten name van

Ik voel mij verbonden met locatie:

Persoonlijke gegevens

Naam

Adres

Postcode

Plaats

Telefoon

Handtekening

Algemeen Nut
Beogende Instelling
ANBI

Stuur deze bon in een envelop naar Cedrah, Antwoordnummer 896, 2900 WB Capelle a/d IJssel



In gesprek over voeding en techniek

Door Deirdre van Akkeren en Adrie Jongenelen

De Nederlander wordt steeds ouder. Tegenwoordig ligt de gemiddelde levensverwachting rond de tachtig jaar. Een prettig vooruitzicht als dat ouder worden gepaard gaat met vitaliteit en welzijn. Diëtist Deirdre van Akkeren en Adrie Jongenelen, oprichter van The Foodprofessor, belichten de problematiek, geven tips en signaleren trends rondom voeding voor ouderen.

Bij veel ouderen is er sprake van een verminderde eetlust. Hierdoor kan het risico op ondervoeding toenemen. Om wat cijfers te noemen: zeven procent van de thuiswonende ouderen zonder thuiszorg is ondervoed. Van de ouderen met thuiszorg is dit het dubbele en binnen zorginstellingen is dit aantal zelfs een kwart. Ondervoeding leidt tot een afname van de conditie, weerstand, hart- en longcapaciteit en kwaliteit van leven. Tevens leidt het tot decubitus (doorliggen) en een hoger sterfterisico.

Er zijn talloze oorzaken te noemen voor ondervoeding. Zo kunnen ouderen moeite hebben met eten door gebits-, kauw- en slikproblemen. Denk ook aan het veelvuldig gebruik van medicijnen met bijwerkingen op eetlust en spijsvertering. Veroudering van het maag-darmkanaal speelt ook een rol. Ouderen hebben vaker last van diarree en obstipatie. Tot slot kunnen zowel cognitieve als licha-



Deirdre van Akkeren

‘De voedingsindustrie voldoet steeds meer in de behoefte van ouderen door ‘gewone’ producten, zoals brood, sap, cake en gebak, te verrijken met eiwitten.’

melijke problemen, denk aan vergeetachtigheid en verminderde mobiliteit, bijdragen aan ondervoeding. Hierdoor krijgen ouderen moeite met boodschappen doen of de maaltijd bereiden.

Langer thuis wonen

In de zorg rondom thuiswonende ouderen ligt de nadruk op de eigen regie, maar niet alle ouderen zijn nog geheel zelfredzaam. Dit komt met name door complexe aandoeningen en lichamelijke beperkingen.

Om ouderen langer thuis te kunnen laten wonen, is een goede samenwerking nodig tussen het sociale netwerk (familie, vrienden, burens), de huisarts en

de thuiszorg. Afhankelijk van de cliënt spelen verschillende behandelaars een rol. De diëtist werkt bijvoorbeeld samen met de fysiotherapeut aan het verbeteren van de spiermassa en spierkracht. Vanaf ons vijftiende levensjaar neemt onze spiermassa als vanzelf af, wat vaak na ons vijftiende levensjaar

problemen gaat geven. De afname van spiermassa en spierkracht bij ouderen noemen we sarcopenie. Dit leidt tot valpartijen, botbreuken en sterfte. Een te lage inname van calcium en een vitamine D-tekort dragen hier ook

aan bij. Een combinatie van een energie- en eiwitrijk dieet en weerstandstraining is cruciaal om hiervoor enigszins bestand te zijn. ▶

Deirdre van Akkeren

‘Om ouderen langer thuis te kunnen laten wonen, is een goede samenwerking nodig tussen het sociale netwerk, de huisarts en de thuiszorg.’

Eierkokers, magnetrons en maaltijdservice

De technologische mogelijkheden voor ouderen op het gebied van voeding nemen sterk toe. Allereerst bieden thuisbezorging van maaltijden en de boodschappenservice al een mooie oplossing. Denk ook aan de scootmobiel en rollator om zelf naar de winkel te kunnen gaan of handige instrumenten in huis als de magnetron en eierkoker. Hiernaast voldoet de voedingsindustrie steeds meer in de behoefte van ouderen door 'gewone' voedingsmiddelen, zoals brood, sap, cake en gebak, te verrijken met eiwitten. Op de werkvloer in de zorg kennen we communicatieplatformen voor familie en mantelzorgers en de app risicosignalering om ondervoeding te signaleren. Met deze app is eenvoudig en snel te achterhalen of er onder andere sprake is van ondervoeding, en of dat relatie heeft met andere problemen. De hulpverlener neemt samen met de cliënt de vragen op de app door, waarna direct de uitslag en vervolgacties te

zien zijn. Ook wordt dit gekoppeld aan het zorgplan van de cliënt. Zo kan er gericht worden gewerkt aan oplossingen voor de ondervoeding.

MealButler

Cedrah biedt hiernaast op sommige locaties speciaal voor ouderen bij wie het koken steeds moeilijker afgaat een slimme en gezonde oplossing: de MealButler. Met dit gebruiksvriendelijke verwarmingselement worden koelverse maaltijden snel, eenvoudig en veilig opgewarmd. Het lichte

en intelligente verwarmingselement stemt de te leveren warmte automatisch af op het gewicht van de maaltijd. Zo wordt elke maaltijd in de bijbehorende maaltijdverpakking gelijkmatig en gecontroleerd opgewarmd van ongeveer 3°C naar 75°C. Dit levert een warme

Tips van Deirdre bij een eiwitrijk dieet

- › Gebruik dagelijks voldoende melkproducten. Dit hoeft niet alleen melk te zijn, denk ook aan karnemelk, (drink-)yoghurt, vla, chocolademelk en pap. Sojaproducten zijn eventueel een alternatief.
- › Probeer met name voldoende eiwitten te eten bij het ontbijt. Alleen een broodje of beschuitje met jam is eigenlijk geen geschikt ontbijt. Denk liever aan een ei, havermout- of griesmeelpap, yoghurt met muesli, een beker melk extra bij het brood, brood dubbel belegd met kaas of vleeswaren of een plak gerookte zalm.
- › Noten en pinda's leveren ook eiwitten. Indien dit lastig eten is, is pindakaas een goed alternatief.

en gezonde maaltijd op: de vitaminen en de bouwstoffen worden behouden.

Vers en belevingsgericht

Uit de jaarlijkse keuring voor de ISO-certificering kwam naar voren dat Cedrah uitgebreide menu's met lekkere en verse gerechten biedt. Adrie Jongenelen beaamt dit naar aanleiding van verschillende locatiebezoeken. Hij constateert de trend dat veel zorgorganisaties in Nederland de keuken sluiten en dat Cedrah nooit hierin is meegegaan door haar eigen keuken te behouden, weliswaar op afstand.

Jongenelen ontwikkelt op maat gemaakte voedingsconcepten voor ouderen en werkt met een Quickscan. Hierbij kijkt hij naar de voedingswaarden van de gerechten en versheid van de ingrediënten, maar ook naar de wijze waarop ouderen voeding 'beleven'. Adrie Jongenelen is van mening dat het nuttigen van maaltijden in veel zorgorganisaties nog altijd als bijzaak worden gezien en dat vindt hij een gemiste kans. De gezamenlijke maaltijden zijn momenten waar ouderen naar uit kunnen kijken, omdat dit mooie contactmomenten zijn. Door middel van trainingen gericht op gastvrijheid hoopt hij dat organisaties meer aansluiten bij die beleving met als doel de klanttevredenheid te verbeteren. Tijdens die trainingen geeft hij ook adviezen om voedselverspilling tegen te gaan. Denk hierbij aan voorraden checken, weekmenu's vaststellen, boodschappenlijstjes maken en op maat



Adrie Jongenelen

'Cedrah biedt verse en lekkere gerechten met uitgebreide menu's.'

Deirdre van Akkeren

‘Vanaf ons vijftiengste levensjaar neemt onze spiermassa als vanzelf af, wat vaak na ons vijfenzestigste problemen gaat geven.’

koken. Binnen Cedrah is deze rol toegewezen aan de gastvrouwen op de afdelingen Kleinschalig Wonen. Zij werken in kleine groepen met een vast team, samen met de mantelzorgers en vrijwilligers, waardoor er aandacht is voor iedere bewoner. Samen met de bewoners wordt er gebakken en gekookt; op de meeste groepen wordt de warme maaltijd zelf bereid. Als bewoners niet in staat zijn om te helpen, kunnen zij toch genieten, omdat zij de voorbereidingen zien en ruiken. En: wellicht wekt dit een betere en gezonde eetlust op? ■

De auteurs



Deirdre van Akkeren


Deirdre van Akkeren (36) is als diëtist werkzaam bij Aafje Thuiszorg Huizen Zorghotels. Hiernaast is ze bestuurslid van kennisnetwerk Vereniging Diëtisten Geriatrie en Ouderen (DGO).



Adrie Jongenelen

Adrie Jongenelen (62) is eigenaar van The Foodprofessor, een adviesorganisatie die zich voornamelijk binnen de zorgbranche richt op het geven van adviezen op het gebied van voeding en voedselverspilling.



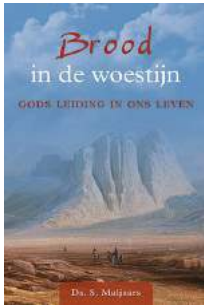


‘Het gezamenlijk eten met de dames en heren is ontzettend leuk; je ziet ze echt genieten.’

Nuttig en dankbaar werk

Mevrouw J.C. Smits (73) is vaak in d’Amandelhof te vinden: drie keer per week als mantelzorger voor haar 97-jarige moeder en één keer per maand als restaurantvrijwilliger. Ze doet het graag: ‘Het gezamenlijk eten met de dames en heren is ontzettend leuk; je ziet ze echt genieten. De vorige keer serveerden we erwtensoep, dat viel in goede aarde. We hadden zestig liter en dat is bijna helemaal opgegaan. Als er over is, dan delen we dat nog rond. Vooral het vlees is erg in trek bij een tweede ronde.’

Mevrouw Smits dekt de tafel, deelt het eten uit en begint de maaltijd met gebed. Hierbij wordt ze geholpen door een verzorgende, soms door een andere vrijwilliger. ‘Het contact met de vrijwilligers is erg fijn. Ik kom ze hier tegen op de wandelgangen en vaak drinken we gezellig een kopje koffie of eten we met elkaar. Het werk is nuttig, dankbaar en geeft veel voldoening’, aldus mevrouw Smits.



Brood in de woestijn

Gedachten bij de levensavond

In 'Brood in de woestijn' belicht ds. Maljaars hoe de Heere Zijn volk tijdens de reis door de wildernis voorzag in alles wat nodig was. De auteur trekt verschillende lijnen naar het leven van elke dag. Daarbij wordt steeds gewezen naar de Heere Jezus Christus als het levende Brood. Uiteindelijk moet alles in de woestijn van ons leven leiden naar Hem, in Wie het leven ligt.

Ds. S. Maljaars – *Brood in de woestijn*, Uitgeverij Den Hertog, EAN 9789033128271, € 16,90



Kruiden en fruit kweken in potten en bakken

Om groenten te kweken heeft u niet altijd een grote tuin nodig. Tomaten, sla, radijsjes en aardappelen groeien evengoed in potten of plantenbakken en vormen bovendien een kleurrijke decoratie, leuk voor op uw balkon of terras! Auteur Peter Bauwens beschrijft aan de hand van duidelijke foto's elke compositie in detail en geeft hierbij praktische tips.

Peter Bauwens – *Kruiden en fruit kweken in potten en bakken*, Paperback, EAN 9789043828109, € 2,95



Koken zonder E-nummers

Dit boek bevat eenvoudige recepten voor iedereen die dagelijks gezond wil koken zonder E-nummers. Dinneke van de Dikkenberg laat met dit receptenboek zien dat het niet moeilijk is om gezond te koken, omdat koken leuk, maar vooral ook praktisch moet zijn.

Dinneke van den Dikkenberg – *Koken zonder e-nummers*, Uitgeverij De Banier, EAN 9789033634567, € 9,95

Bron: debanier.nl

Niets nieuws onder de zon

Een tijdje geleden kreeg ik samen met andere Kamerleden een lekkere en verantwoorde lunch aangeboden door het Voedingscentrum. Deze organisatie, die vooral bekend is van de Schijf van Vijf, besprak met ons wat we kunnen doen om ervoor te zorgen dat mensen gezonder gaan eten en voldoende bewegen. Nou, veel, zo bleek.

Elke dag zijn ongeveer zestig diëtisten, wetenschappers en communicatiemedewerkers van het Voedingscentrum in touw om u en mij voor te lichten over gezonde voedselkeuzes. Ook scholen doen een duit in het zakje. Ze geven ouders adviezen, werken aan gezonde schoolkantines en verzinnen mooie initiatieven zoals het Nationaal Schoolontbijt om leerlingen gezonder te laten eten.

Allemaal prachtige initiatieven, die vroeger niet bestonden. Leefden mensen toen ongezonder, of kwamen ze op een andere manier aan hun wijsheid? Als ik met oudere mensen spreek, valt me steeds weer hun nuchtere kijk op. Regelmatig hoor ik: 'eet en drink alles met mate'. Daarnaast was men op de boerderijen en in de dorpen vooral afhankelijk van het seizoensgebonden eten van het land, wat het hele jaar door voor variatie op tafel zorgde. En natuurlijk deden veel mensen lichamelijk zwaar werk en aten zij stevige maaltijden op vaste tijden. Dit zorgde voor genoeg beweging en ging het eten van ongezonde tussendoortjes tegen.

Hé, grappig: ook het Voedingscentrum adviseert om matig, gevarieerd en regelmatig te eten. En warempel: voldoende beweging slaan zij eveneens niet over in hun advies! Eigenlijk is er dus niets nieuws onder de zon. De boerenwijsheden van vroeger zijn zo gek nog niet.



Kees van der Staaij (49) is fractievoorzitter van de SGP in de Tweede Kamer.

‘Wat te doen als iemand niet wil eten en drinken?’

‘Mijn moeder/vader wil niet eten of drinken... hoe moet ik daarmee omgaan?’ Dit kan een vraag zijn die je in een zekere gewetensnood brengt. De Heere is Schepper, maar ook Onderhouder van ons leven. Hij geeft hiervoor middelen om te leven en dan moeten wie die toch ook gebruiken?

Soms horen we dat mensen geen eetlust hebben... wie kent het zélf niet? Belangrijk is om de oorzaak na te gaan. Er kunnen lichamelijke of psychische zaken spelen, iemand kan te moe zijn om te eten of de kauw- en slikfuncties verminderen. Het kan een vorm van aandacht vragen zijn of een uiting van protest en opstandigheid. Er kan ook sprake zijn van geestelijke droefheid en strijd. ‘Want ik eet als brood, en vermeng mijn drank met tranen’, zo zegt psalm 102:10. David klaagde: ‘k Heb mijn tranen onder ’t klagen, tot mijn spijze dag en nacht’.

Terugkomend op deze levensvraag zijn er een aantal adviezen. Stel je vooral beschikbaar om te helpen, doe een praktisch voorstel en geef zelf advies. Wees hierin vasthoudend, zonder al te sterk aan te dringen of het eten en drinken af te dwingen. Ga niet steeds in discussie, maar beloon de kleine positieve stapjes. Zoek het welbevinden van de persoon en wijs gerust eens op Elia: sta op en eet.

We zijn geneigd om onze levensmiddelen en geneesmiddelen zo lang mogelijk te gebruiken. Dat is goed. Tot het laatste moment geeft Christus ons immers deze middelen. Na het ‘Mij dorst’ heeft Hij nog iets te drinken genomen. Hieruit spreekt borgtocht, maar hierin zien we ook een voorbeeld.

Wat als het sterven wordt? De (eet)lust, kracht en smaak vergaan. Ook het vermogen om te slikken stopt ermee. De lichamelijke functies laten het afweten, het voedsel gaat tegen staan en de stervende weert het af. Dan wordt zoveel mogelijk comfort verleend om waardig te kunnen sterven. De mond en lippen worden vochtig gehouden; hoe omzichtig en liefdevol wordt met het lichaam van de stervende omgegaan. Het is goed dat familie zich hier laat leiden door de deskundige adviezen van de arts en de verpleging. De diagnose kan vaak al veel goeds doen.

Voor de begenadigden zal er dán eeuwige verzadiging zijn. Verzadiging van vreugde, verzadigd met het Goddelijk beeld. Dan hebben ze eeuwig genoeg aan God.

‘Het is goed dat familie zich hier laat leiden door de deskundige adviezen van de dokter en de verpleging.’



H.M. (Henk) Lobbezoo is pastoraal werker bij Cedrah. Hij verzorgt onder andere Bijbeluren voor de kleinschalige woongroepen binnen de locaties.

Heeft u ook een pastorale vraag? Mail deze dan naar h.m.lobbezoo@cedrah.nl.

Op stap met koks Rianne en Arolien

Een dag op stap met koks Rianne Hoencamp (34) en Arolien Staal (33). Beiden werken al meer dan tien jaar als kok bij Cedrah. Chef-kok François Vane is zeer tevreden over de dames: 'Ik ben erg blij met zulke gedreven en professionele collega's. Beiden zijn koks in hart en nieren die het circus hier in de keuken draaiende houden en uiteindelijk een lekkere maaltijd weten neer te zetten voor onze ouderen. Ik zou niet zonder ze kunnen!'



Rianne (rechts): Hier bereiden we maar liefst tachtig kilo verse lasagne.



Arolien: De kipdrumsticks zijn altijd erg geliefd.



Omelet bakken: makkelijk, maar voedzaam.



De lekkerste aardappelpuree maak je natuurlijk zelf!



De bewoners krijgen één keer per week vis: verantwoord en vol goede vetten.



Tiramisu is vaak een groot succes.



‘Soms loop ik even snel binnen om een bakkie te doen en een praatje te maken.’

Henk-Jan Terlouw



Meneer Terlouw (86) woont nog maar een half jaar in Nebo, maar één ding is zeker: hij heeft het er prima naar zijn zin. Voor Henk-Jan (21), één van zijn tweeënzestig kleinkinderen, is het Zwijndrechtse woonzorgcentrum niet onbekend. Hij werkt er als verzorgende op de afdeling Kleinschalig Wonen.

‘De verzorging is hier goed, het eten is lekker: wat wil een mens nog meer?’

Wonen in een dijkhuis

Opa Terlouw, geboren aan de Veersedijk, woonde zesentachtig jaar in het naburige Hendrik-Ido-Ambacht. ‘We woonden in een echt dijkhuis. Bij hoog water liep het dan helemaal vol. Vanaf mijn geboorte tot mijn vierde jaar was ik ziek; volgens de huisarts kwam dat door al dat vocht in ons huis. Op aandringen van de arts zijn we toen ergens anders gaan wonen’, vertelt meneer Terlouw.

Hard werken voor de kost

De Ambachter werkte veertig jaar in Zwijndrecht. ‘Ik was vijftien jaar, had net de lagere school afgerond en moest gaan werken voor de kost. Tijdens mijn eerste baan werkte ik als automonteur, daarna ben ik in de betonfabriek terecht gekomen, waar ik op mijn drieëntwintigste groepsopzichter werd in de technische dienst. Dat waren me nog eens diensten, de machine moest gewoon draaien’, blikt senior Terlouw glimlachend terug.

Meneer Terlouw voegt stellig toe: ‘Op het werk probeerden ze mij een Zwijndrechter te maken, maar ik ben een echte Ambachter hoor.’ Hij is lid van de Gereformeerde Gemeente in Hendrik-Ido-Ambacht. Gisteren kwam de dominee nog op bezoek. ‘Een fijn gesprek’, zo vertelt hij.

Meneer Terlouw over het werk in de betonfabriek

‘Dat waren me nog eens diensten, de machine moest gewoon draaien.’

Een mooi beroep

Kleinzoon Henk-Jan is opgegroeid in hetzelfde dorp, waar een deel van zijn familie woont. ‘Ik heb veel familieleden die in de zorg werken, maar dat was voor mij niet doorslaggevend om voor deze sector te kiezen. Je had destijds bouw en techniek, beide waren niet mijn ding. Welzijn bleef over. Als helpende ben ik toen in Nebo gaan werken en kreeg ik de opleiding Verzorgende aangeboden bij het Hoornbeeck College in Rotterdam. Inmiddels heb ik hier alle afdelingen gehad; het is een mooi beroep’, licht Henk-Jan zijn keus voor de zorg toe. ▶

Karate en Nationale Reserve

Henk-Jan brengt zijn vrije tijd graag door met vrienden. 'Vroeger was ik erg actief met hardlopen en karate, dat is nu behoorlijk verzaand. Het is nogal intensief en als je de technieken wilt bijhouden, moet je er echt voor gaan. Liever spreek ik lekker af met vrienden, kennissen of klasgenoten', vertelt Terlouw junior.

Terlouw senior zat vroeger ook niet bepaald stil: 'Ik was destijds lid van het EHBO-bestuur en actief binnen de Nationale Reserve. Deze grote club is ontstaan ten tijde van de Koude Oorlog uit angst voor het communisme. Militairen bewaakten de bruggen en elektriciteitscentrales, de politie zorgde voor de burgerlijke orde. Daar was toen veel belangstelling voor.'

Verhuizen naar Nebo

Sinds november woont meneer Terlouw in Nebo. 'Toen ik een longontsteking en een paar lichte beroertes kreeg, besloot ik hierheen te

verhuizen. Ik had nog de keuzevrijheid; in een later stadium had ik zo in een willekeurig verzorgingstehuis terecht kunnen komen. Desondanks laat je wel wat achter hoor: in mijn vorige huis zijn zes kinderen van ons geboren', vertelt meneer Terlouw.

Henk-Jan Terlouw
'Liever spreek ik lekker af met vrienden, kennissen of klasgenoten.'

De overstap naar het woonzorgcentrum was wennen, maar bevalt hem nu goed: 'Je voelt je hier thuis: je kerkelijke wortels liggen hier. Elke vrijdag is er een weeksluiting geleid door een predikant of pastoraal medewerker. Om tien uur is er koffie, om elf uur soep en tussen de middag een warme maaltijd.

Op vrijdag maakt de hulp mijn appartement schoon, zij doet in een uur tijd heel veel werk. De verzorging is hier goed, het eten is lekker: wat wil een mens nog meer?' Meneer Terlouw woont nog behoorlijk zelfstandig: 'Op mijn steunkousen na die door de zusters van de thuiszorg worden aangetrokken, doe ik nog alles zelf. Ook mijn boodschappen, daar geniet ik juist zo van. Ik ga er graag voor naar het





dorp.' De Ambachter is even stil en tuurt naar buiten. 'Mooi uitzicht hè. Ik heb een rollator, maar die wil niet naar buiten', grapt hij.

Op de koffie bij opa

Henk-Jan en zijn opa zitten gelukkig niet in elkaars vaarwater, aangezien Henk-Jan op de afdeling Kleinschalig Wonen werkt. 'Officieel mag je geen familie verzorgen, want als dingen slecht gaan of problemen zich voordoen, dan ben je er als zorgmedewerker te dicht bij betrokken. Ik ben in de thuiszorg begonnen, maar werkte precies op een andere afdeling toen mijn opa hier kwam', laat de jonge Terlouw weten.

'Soms loop ik even snel binnen om een bakkie te doen en een praatje te maken, alhoewel ik hier niet op regelmatige basis kom. Op mijn werkdag heb ik er geen tijd voor, want dan richt ik me echt op mijn bewoners en cliënten', vervolgt Henk-Jan.

Opa Terlouw heeft niets te klagen, vindt hij: 'Met de familie is het contact fijn. De ouders van Henk-Jan komen hier één keer per maand koffie en gebak ronddelen op heel de afdeling. De vorige keer hielp Henk-Jan mee als vrijwilliger. Hij babbelt graag en maakt met iedereen een praatje, dus voordat dat hij eindelijk klaar was, zaten zijn ouders allang in de auto om

weg te gaan. Dat babbelen merk je wel, hé?' zegt meneer Terlouw gekscherend. 'Opa is ook een sociaal persoon hoor, hij heeft veel contacten', verklapt Henk-Jan.

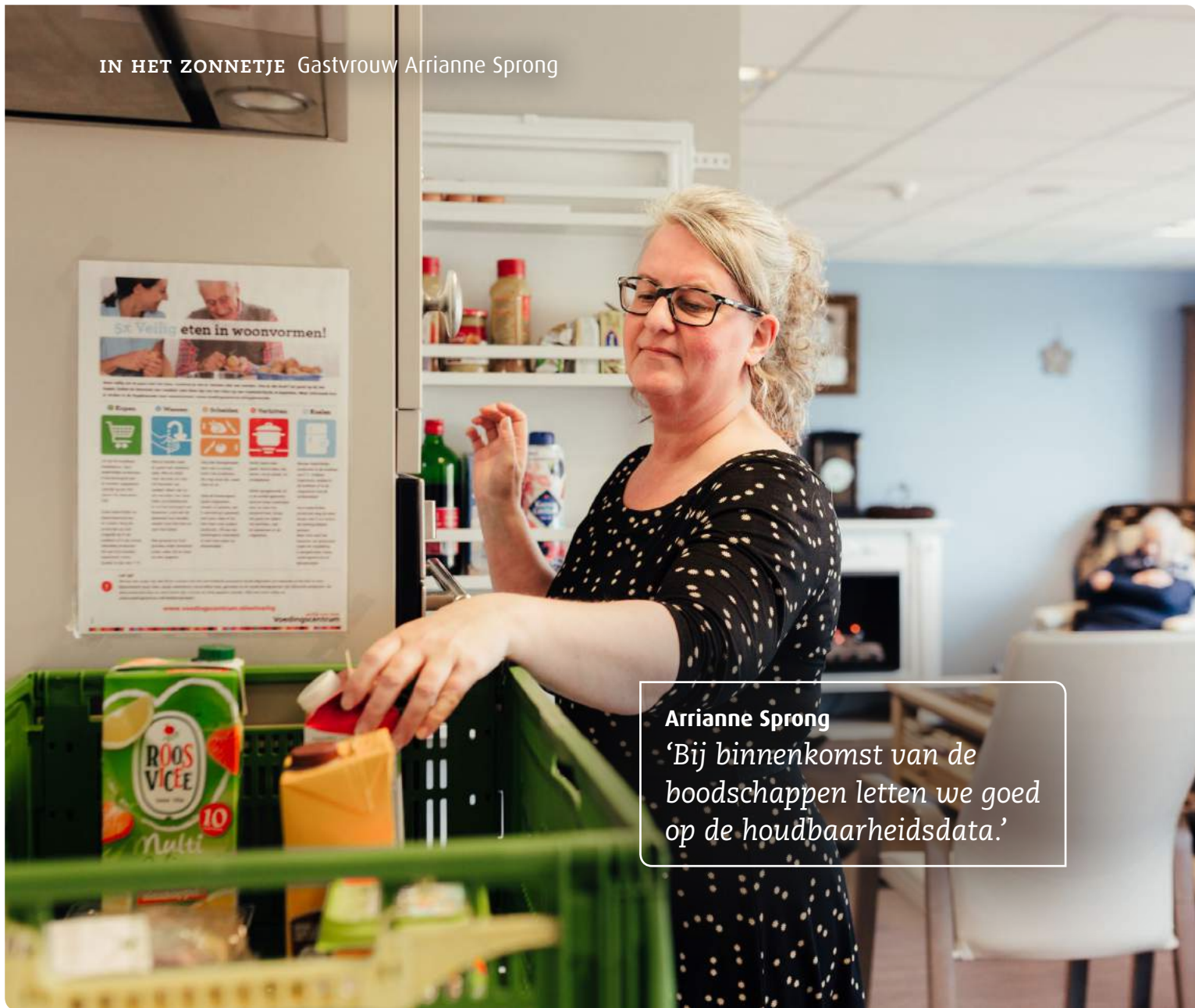
Familie Terlouw

Trots laat meneer Terlouw een foto zien van drie van zijn zonen, ieder met een medaille van de brandweer opgespeld. 'Onze kinderen zijn goed geschoold, de hersens hebben ze van hun moeder', grijnst hij. In het midden van de huiskamer pronkt een grote foto van zijn vrouw, sierlijk omlijst met een goudkleurige rand. De foto is genomen tijdens een vakantie in het Innertal. 'Op mijn zeventiende had ik verkering en op mijn achttiende zijn we getrouwd. Uiteindelijk hebben we dertien kinderen, tweeën-

zeventig kleinkinderen en honderdveertien achterkleinkinderen mogen krijgen. Mijn vrouw heb ik bijna vijftig jaar mogen hebben, voordat ze overleed.'

Op het gebied van de liefde verschillen ze volgens opa Terlouw behoorlijk. Lachend vertelt hij: 'Op zijn leeftijd was ik allang getrouwd. Henk-Jan heeft nog geen eens verkering, hij loopt helemaal uit de pas. Ik was niet zo kieskeurig hoor: er was er voor mij maar één en die was goed.' ■

Meneer Terlouw
'Henk-Jan babbelt graag en maakt met iedereen een praatje.'



Arrienne Sprong

‘Bij binnenkomst van de boodschappen letten we goed op de houdbaarheidsdata.’

Zingen en koken met de bewoners

Arrienne Sprong (47) is nu bijna drie jaar gastvrouw op de psychogeriatrische afdeling het Koraal in woonzorgcentrum Eben-Haëzer en doet dit werk met veel plezier.

Op de groep wordt elke dag vers gekookt en één keer per week staat er vis op het menu. ‘Goede en gevarieerde voeding is belangrijk’, geeft Arrienne aan. De bewoners worden bovendien zoveel mogelijk bij het koken betrokken. ‘Aardappels schillen is een geliefd klusje. De etensgeur die zich bij het koken door de kamer verspreid, wekt de eetlust van onze bewoners op, zodat ze uiteindelijk beter gaan eten.’

Twee keer in de week bestelt een gastvrouw de boodschappen. ‘Bij binnenkomst letten we goed op de houdbaarheidsdata en één keer in de maand meten we met een speciale thermometer of de artikelen zeven graden Celsius zijn’, legt Arrienne uit. ‘Daarnaast gaan we regelmatig met een bewoner naar het winkeltje beneden. Dat vinden ze echt een uitje’.

Arrienne vindt het prettig om bij een organisatie met een reformatorisch identiteitsprofiel te werken. Vaak ervaart ze mooie momenten rondom Gods Woord, bijvoorbeeld tijdens het zingen van psalmen: ‘Het is prachtig om te zien hoe er uit volle borst wordt meegezongen door de bewoners, dat ontroert me echt’.

Weet u de oplossing?

Lyrisch gedichtje, tafelgast, bouwsteentjes, Aziatisch land, bontgekleurde vogel

stuk vis	pl. in Engeland	klunzig		vocht uit de lever		kosten koper pl. in Frankrijk		lichtbron	tafelgast	
				korte herensok						
kort gezegd		citrusvrucht					Griekse letter		struisachtige vogel	
		7		in voce (afk.)	boom harde slag					
voorbeeld		Aziatisch land onder andere		2				bouwsteentjes		redigeren
						sierplant zintuig				
vallei				Bijbeldeed met tegenzin		5	verklaring alarmapparaat			
wilde hond	breiden	toegang	4						nachtvlinder	
					genre kleur					
prikken		adelijk persoon		insgelijks kerkelijk feest				hij		
			8			handelen				
lyrisch gedichtje				bedekking				bontgekleurde vogel		dierengeluid
dank je!						matig warm				3
vacht										
	1			lofzang				6		
schoon						jong dier				

Breng de letters uit de genummerde vakjes over naar onderstaande balk. Deze letters vormen de oplossing.

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Puzzel mee en win een dinercheque voor een van de restaurants van Cedrah t.w.v. 15,-

Stuur de oplossing van de puzzel voor 30 juni a.s. naar de afdeling Marketing & Communicatie via redactie@cedrah.nl of per post naar Barbizonlaan 1, 2908 MA Capelle a/d IJssel

© Sanders puzzelboeken, Vaassen

Gefeliciteerd!

De oplossing van de puzzel in de vorige uitgave van Etcedrah was FAMILIEBEZOEK. Uit de vele goede inzendingen kwam Cilia van der Male uit Tholen als winnaar uit de bus. Van harte gefeliciteerd!





Themamaaltijd 'Israël'

Dit keer stond er voor de bewoners in Beth-San geen stampot met worst of bloemkool met een bal gehakt op het menu, maar Kip King David, Pilav en Sabbat cake. Bewoners genoten van een themamaaltijd 'Israël'.

Drie keer per jaar wordt er in Beth-San een themamaaltijd verzorgd. 'De themamaaltijd is een onderdeel van de themaweek waarin activiteiten in het teken staan van onderwerpen als veiligheid, grootmoeders tijd of een land', licht activiteitenbegeleidster Josina van Arnhem toe.

Zo'n themaweek brengt veel gezelligheid met zich mee. 'De themamaaltijd is het hoogtepunt van de week; de opkomst is hoog. We stimuleren alle bewoners om beneden te komen eten en ook senioren van buitenaf zijn welkom.' Tussen de gangen door worden er teksten voorgedragen en liederen gezongen. 'Het is echt een maaltijd met meerwaarde'.

Naast de heerlijke gerechten, staan er feestelijk gedekte tafels klaar en is er begeleidend orgelspel. Ook wordt het Atrium feestelijk versierd en de informatietafel ingericht. 'De bewoners doen altijd enthousiast mee aan de activiteiten en genoten ook dit keer zichtbaar van de puzzeltocht, de diapresentatie en de lekkere menu's', blikt Josina tevreden terug.

Sierlijke schelpenschilderijtjes

Mevrouw Molendijk-Hollestelle geeft een zwarte lik acrylverf op een klein schelpje, waardoor er een sierlijke vleugel ontstaat op de al wit geverfde vogel. Met een speciale pen tekent ze een oogje en de oranje snavel brengt ze aan met een flinterdun kwastje. Voorafgaand schilderde ze op het schelpje een onstuimige zee met een heldere lucht. Om het af te maken voegde ze er een strandpaaltje, een meeuw en wat groen en geel bij voor de boompjes aan de kant. Een echte schilder had haar dat laatste eens aangeraden. Het resultaat is prachtig!

Met de hele familie schelpen zoeken

De 88-jarige mevrouw Molendijk uit Rehoboth begon met het beschilderen van doosjes. Deze gaf ze vaak als cadeautje aan familieleden en kennissen met wat geld er in of ze verkocht ze in de fruitwinkel tussen het fruit uit hun boomgaard. Toen een bevriende kennis eens een beschilderd schelpje meenam, probeerde ze die na te schilderen. Een vriend gaf haar vervolgens een doos coquille schelpen uit Frankrijk, waarmee ze is gaan experimenteren. 'Mijn hele familie helpt mee met schelpen zoeken. De kleinkinderen nemen soms schelpjes mee van het strand en een kleinzoon, die in de visserij werkt, brengt geregeld oesterschelpen mee', vertelt ze.

Rijdend ladekastje

Toen mevrouw Molendijk nog in Krabbendijkse woonde, schilderde ze vaak in de schuur met de deuren open. De burens kwamen dan regelmatig even bij haar binnen kijken. Nu de Zeeuwse in Rehoboth woont, neemt ze haar spulletjes wekelijks mee naar de zaal. Terwijl andere bewoners aan het haken of breien zijn, vermaakt mevrouw Molendijk zich met haar schelpen. Ze heeft een handig ladekastje op wieltjes waarin ze haar spullen netjes kan opbergen en vervoeren. Een groot elastiek zit aan haar rollator vast en kan om het kastje heen, waardoor het ladekastje makkelijk mee naar de zaal rijdt.

Poëzieplaatjes

Op een houten tafeltje in haar kamer staat een pot vol met verschillende soorten kwasten en allerlei kleuren acrylverf in kleine jampotjes. 'Het fijne aan acrylverf is dat je het makkelijk van je handen afwast. Je kunt namelijk best wat knoeien tijdens het schilde-

ren hoor!' Soms neemt ze een kaart of poëzieplaatje als voorbeeld. Kinderen vinden vooral de plaatjes met dieren leuk, zoals die met een hondje of poesje. Mevrouw Molendijk raadt haar hobby aan anderen aan: 'Als je het moeilijk vindt om te schilderen, kun je ook een poëzieplaatje of figuurtje van vilt in de schelp plakken. Wanneer je de schelp daarna vernist, is het net zo mooi!' Als afwerking gebruikt ze ook wel eens glitter of lijmt ze er een blokje aan om de schelp rechtop te kunnen zetten.

Gedachten verzetten

Mevrouw Molendijk heeft verschillende schilders in haar familie, ook zij heeft het talent van de Heere gekregen om te schilderen. Ze heeft nooit les gehad in het vak; ze is gewoon begonnen en leert door te doen. Ondanks haar hoge leeftijd schildert mevrouw Molendijk nog altijd heel precies en netjes. Zo'n twee keer per week pakt ze al haar spullen er bij; aan een grote schelp werkt ze soms wel drie middagen. Enthousiast vertelt ze: 'Ik kan mijn gedachten echt even verzetten als ik ga schilderen. Hiernaast vinden anderen mijn werkjes leuk om te zien. Ja, het is zo leuk om te doen!' Dat laatste is wel te zien aan de vele prachtige kunstwerkjes die in de glazen kast zijn tentoongesteld.





Mevrouw Molendijk

**‘Ik kan mijn gedachten
echt even verzetten als
ik ga schilderen.’**



Mevrouw Van der Leeden

Uitzicht, Vlaardingen

Mevrouw Van der Leeden is één van de geboren en getogen Vlaardingse bewoners van Uitzicht. Geen wonder dat ze zo bekend is met Vlaardings bekendste koekje: het ijzerkoekje. 'Ik heb er duizenden gebakken. Ik had zelfs drie ijzers', blikt mevrouw van der Leeden terug. Helaas bakt ze nu geen ijzerkoekjes meer, maar wat had zij dit nog steeds graag gedaan! 'Om ijzerkoekjes te kunnen bakken, heb je gas nodig. Hier gebruiken we een elektrische kookplaat en dat bakt niet fijn. Bovendien past het ijzerkoekjesijzer er niet goed op.'

Vlaardingse ijzerkoekjes

Bereiding

Meng de kaneel door de bloem en voeg hierna de boter en de suiker beetje bij beetje toe. Mix dit vervolgens met de eierdooier en het mespuntje zout. Voeg daarna stapsgewijs de bloem toe en kneed dit tot een bal. Rol de bal in folie en laat deze een halve dag in de koelkast opstijven. Laat het deeg op kamertemperatuur komen en rol het deeg egaal uit tot zes millimeter dikte. Steek met een ovale uitsteker zoveel mogelijk koekjes uit het deeg en leg ze in de koelkast. Verhit het ijzerkoekjesijzer op een laag vuur (gebruik eventueel een koekenpan). Bak de koekjes

Ingrediënten

325 gram roomboter
(op kamertemperatuur)
300 gram bruine basterdsuiker
1 eierdooier
3 afgestreken eetlepels kaneel
500 gram patentbloem
Mespuntje zout

ongeveer drie minuten aan beide zijden tot ze licht verkleuren. Laat de koekjes plat afkoelen; bijvoorbeeld op een glazen snijplank. Maak het ijzer tussendoor steeds goed schoon met keukenpapier.

Daatje de Koe

Het recept van de Vlaardingse ijzerkoekjes kent een lange geschiedenis. Bij menig inwoner van Vlaardingen en daarbuiten zijn de koekjes erg geliefd.

De geschiedenis vertelt ons dat Daatje de Koe, een vrouw die met haar broers een kruidenierswinkel runde, het wiel uit vond door de koekjes op een ijzer boven het vuur te bakken. Eerst alleen voor eigen gebruik, maar al snel raakten de koekjes bij familie en bekenden erg in trek. Daarna werden de koekjes ook in de kruidenierswinkel verkocht. Tegenwoordig bakt iedere Vlaardingse bakker de koekjes naar eigen, geheim recept en heeft menig inwoner van Vlaardingen zijn of haar eigen recept en ijzerkoekjesijzer.



Bent u bewoner van een van de locaties van Cedrah en heeft u ook een bijzonder recept met een bijzonder verhaal? Stuur het naar redactie@cedrah.nl of naar Barbizonlaan 1, 2908 MA Capelle a/d IJssel o.v.v. naam en locatie.



Zaad voor de zaaier en Brood voor de eter

Jesaja 55:10 en 11















Zoals de regen daalt op dorre, droge grond
en ook de sneeuw op kale, koude aarde
om van de hemel werk te doen van waarde,
zo daalt Mijn Woord, zegt God, ook uit mijn mond.

Zoals het hemels vocht niet weerkeert tot zijn wolk,
maar dorstig land doorweekt uit welbehagen
en doet verstorven velden vruchten dragen,
zend Ik Mijn Woord tot zegen voor Mijn volk.

U hebt, o God, de zaaier zaad beloofd.
Het zou de eerste vrucht zijn van Uw zegen.
Vul dan mijn hand met zaaisel voor het hart.
U werkt daardoor toch leven, dat gelooft
en hongert naar wat zo ook wordt verkregen:
het Brood, Dat voortkomt uit Uw Vaderhart.

CEDRAHLOCATIES Waar vindt u ons?

Legenda

- | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Huurappartementen |  Persoonlijke begeleiding |  Seniorenrestaurant |
|  Koopappartementen |  Dagbesteding |  Maaltijdservice & catering |
|  Verzorging/verpleging |  Palliatieve terminale zorg |  Welzijnsactiviteiten |
|  Kleinschalig wonen |  Thuiszorg |  Hulp op afroep |
|  Kortdurend verblijf |  Huishoudelijke hulp | |





Wonen in Nebo betekent veilig wonen in een vertrouwde omgeving, met zorg en diensten binnen handbereik.

Wonen in Nebo

Locatie Nebo is een gezellige woonleefgemeenschap in de gemeente Zwijndrecht, een levendig Zuid-Hollands stadje tussen Rotterdam en Dordrecht. Zwijndrecht is goed bereikbaar met het openbaar vervoer en op loopafstand van de locatie zijn allerlei voorzieningen beschikbaar, zoals een groot overdekt winkelcentrum, ziekenhuis en kerken.

Het woonzorgcentrum en de woontoren zijn in 2007 volledig vernieuwd. De aanleunwoningen van Borghave zijn in 2017 volledig gerenoveerd en aangepast naar de huidige wensen van wooncomfort en veiligheid. Wonen in Nebo betekent veilig wonen in een vertrouwde omgeving, met zorg en diensten binnen handbereik. Al onze woningen zijn namelijk levensloopbestendig. Naast de zorg bieden wij in het woonzorgcentrum ook allerlei diensten en faciliteiten aan. Denk bijvoorbeeld aan de kapper, pedicure, fysiotherapie, wasverzorging, boodschappenservice en ons seniorenrestaurant. Regelmatig vinden er in ons woonzorgcentrum activiteiten plaats, waarbij u van harte welkom bent. De appartementen in Neborgh en Borghave beschikken over een zorgalarminstallatie, waarmee hulp vanuit het woonzorgcen-

trum altijd binnen handbereik is. Hiernaast bevatten de zelfvoorzienende appartementen in Neborgh en Borghave een eigen CV-ketel, een berging voor bijvoorbeeld de wasmachine en een overzichtelijke keuken. Natuurlijk ontbreekt een grote sanitaire ruimte niet.

Wonen in Nebo

Woonzorgcentrum Nebo beschikt over 42 (zorg)appartementen en vijf woongroepen voor Kleinschalig Wonen. De appartementen zijn verdeeld over twee woonlagen en gelegen in het middelste gedeelte van het gebouw. De verdiepingen zijn speels opgesteld met aan beide zijden appartementen en daartussen gezellige zitjes. Mede door het

atrium en de lichtinval daarvan zijn alle verdiepingen heerlijk licht.

Wonen in Neborgh

In de woontoren vindt u op elke verdieping vier ruime en rolstoeltoegankelijke appartementen met een oppervlakte van 104 tot 114 m². De woontoren heeft een eigen ingang en comfortabele liften die u snel naar de juiste verdieping brengen. Iedere woning beschikt over twee slaapkamers en een eigen balkon waar u het buitenzijn kunt ervaren. Ruime raampartijen zorgen ervoor dat u kunt genieten van het prachtige uitzicht.

Wonen in Borghave

De appartementen in Borghave hebben een oppervlakte van circa 50 tot 70 m² en de meeste hebben één slaapkamer, type B beschikt over twee slaapkamers. Het betreffen grotendeels huurappartementen in de sociale sector. Hierdoor is het mogelijk om huurtoeslag te ontvangen. Iedere woning beschikt over een eigen balkon waar u het buitenzijn kunt ervaren.



Teerkost op de weg

‘Hij zond hun teerkost tot verzadiging.’

Psalm 78:25b



Ds. C. van Krimpen is predikant van de Gereformeerde Gemeente in Yerseke

In deze psalm lezen we van de leiding die de Heere met Zijn Volk op aarde houdt, onder alle omstandigheden van het leven. Ook lezen we van de vaderlijke zorg over de Zijnen in de woestijn van het leven. Een onderwijzing die ons oproept tot nader onderzoek. Het volk van de oude dag, dat zoveel wonderen heeft mogen ervaren, wil dit doorgeven aan het navolgende geslacht. Zij waren uit Egypte geleid, door het water als staande muren. Des daags de zon, des nachts de maan. In de woestijn werd de rotsteen gekliefd en stromen drenkten het volk overvloedig. Maar nog meer, het regende manna om te eten. Ja, Hij gaf hun hemels koren. Wat een weldaden voor dit uitgeleide volk! Zij lagen onder de leiding, onderhouding en bewaring des Heeren.

‘Hij zond hun teerkost tot verzadiging’. Wat een woorden! God zond het volk overvloedig manna; teerkost tot onderhouding op de weg des levens. Zeker, allen hebben deze teerkost ontvangen, maar niet allen zijn Kanaän ingegaan. Daar is teerkost dat wordt ontvangen uit de linkerhand des Heeren, tot onderhouding van het leven, wat niet zaligmakend is. Maar er is ook teerkost uit de rechterhand des Heeren, wat wel zaligmakend is. Deze teerkost komt immers voort uit het werk van de Middelaar Christus, Die ook voor het tijdelijke zorg draagt.

Hij zond; het gaat alles van Hem uit. Welzalig hij of zij die iets mag ontvangen dat verklaard ligt in Zijn verdienste. Hij heeft gedorst en gehon-

gerd om Zijn volk nooit meer door honger en dorst om te laten komen. Teerkost is nodig om het natuurlijke leven te onderhouden, maar als deze teerkost gemist wordt, dan verzwakt het lichaam en sterft het. Nu, met een waarlijk levend gemaakte ziel is dit niet anders, dan is teerkost nodig tot onderhouding en versterking van het geestelijke leven. Nu zegt de tekst: ‘teerkost tot verzadiging’. Welzalig als tot onderhoud van het leven deze teerkost wordt genoten.

Niemand minder dan het Brood uit de hemel is nedergedaald. Christus is de ziele spijs voor Zijn volk. Wat is het nodig om uit Hem te leven, maar ook om door Hem te worden onderhouden! Geen andere spijs om door gevoed te worden. Zie Zijn geboorte, de omwandeling, het lijden, Zijn dood, de opstanding, Zijn thuiskomst, Zijn voorbedding aan de rechterhand des Vaders... hoe noodzakelijk en onmisbaar

is Christus! Wat kent u al van Hem? Wordt u al gevoed door deze Teerkost, door dit Brood der genade? Dan zijn het hier op aarde nog maar kruimels uit dat genadeverbond. Maar eenmaal zult u door deze Teerkost volmaakt worden verzadigd. Eenieder van Gods kinderen, klein of groot, wordt van dat heil die weldaân deelgenoot. Gode tot eer en onze ziel tot zaligheid.

Psalm 78:13: ‘Elk mocht zijn brood, zo mild hem toegemeten. Dat wonderbrood der machtigen nu eten. De teerkost, tot verzadiging hun gegeven’.

Ds. C. van Krimpen
‘Christus is de ziele spijs voor Zijn volk.’

GEZIEN De maaltijd voorbereiden

De maaltijd voorbereiden

Van boodschappen doen tot een gezonde maaltijd nuttigen. We kiezen graag zelf wat we eten en drinken.

Ook bij het ouder worden is het fijn om zo lang mogelijk zelfstandig boodschappen te blijven doen, helpen met het eten klaar te maken en de tafel te dekken. Daarbij helpen de vrijwilligers graag, in de winkel, de keuken en aan tafel!



Cedrah Capelle a/d IJssel

Heb jij een hart voor ouderen? Welkom bij Cedrah!

Kom ook werken in één van onze locaties!

Wij zijn voor onze locaties op zoek naar verzorgenden en verpleegkundigen met een hart voor ouderen. Kijk je uit naar een andere baan? Wil je werken en leren combineren of ben je net afgestudeerd? Dan zijn wij op zoek naar jou!

Wat hebben wij te bieden?

- › Werken in professionele en hechte teams
- › Volop kansen om jezelf te ontwikkelen
- › Een gevarieerd takenpakket

Wat vragen wij?

- › Enthousiasme en flexibiliteit
- › Je kunt inhoud geven aan de reformatorische identiteit van Cedrah
- › De juiste vooropleiding of bereidheid deze te volgen

Cedrah biedt wonen, zorg en diensten aan ouderen die bewust kiezen voor een organisatie met een reformatorisch identiteitsprofiel. Cedrah gaat uit van de Gereformeerde Gemeenten in Zeeland en Zuid-Holland en de Christelijke Gereformeerde Kerken in de regio Rotterdam.

Meer weten?

Kijk op werkenbij.cedrah.nl of stuur een appje naar 06 21 13 68 91!

Locaties van Cedrah



Cedrah
Wonen • Zorg • Diensten